



MU-CONSANG-CPLP



PROPOSTA DE METODOLOGIA PARA A ELABORAÇÃO DO GUIA
ALIMENTAR DE SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

ALIMENTOS DE CONSTRUÇÃO



Proteína animal



Búzios



Peixe



Frango



Carne



Leite



Ovo

Proteína vegetal



Grão de bico



Ginguba



Fegão seco



ALIMENTOS DE PROTEÇÃO



Hortaliças



Folha de alface



Folha de gimboa



Folha de maquêquê



Cenoura



Pimprelo



Tomate

Frutas



Ananás



Cajamanga



Abacate



Mamão



Laranja



Banana madura



ALIMENTOS QUE FORNECEM FORÇA E ENERGIA



Fruta pão



Izaquente



Banana

Cereais e derivados



Milho



Pão

Tubérculos



Mandioca



Matabala



Batata doce



Inhame

Gorduras e Açúcares



Marmolada caseira



Cana de açúcar



Óleo de palma



Mel



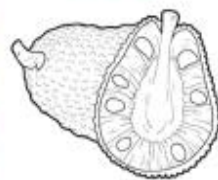
Vamos Conhecer e Pintar os Nossos Alimentos



PNN



JACA



ABACATE



UNTUÉ



PÊSSEGO



BANANA MADURA



MANGA



SAPE SAPE



MARACUJÁ



SAFÚ



COUVE

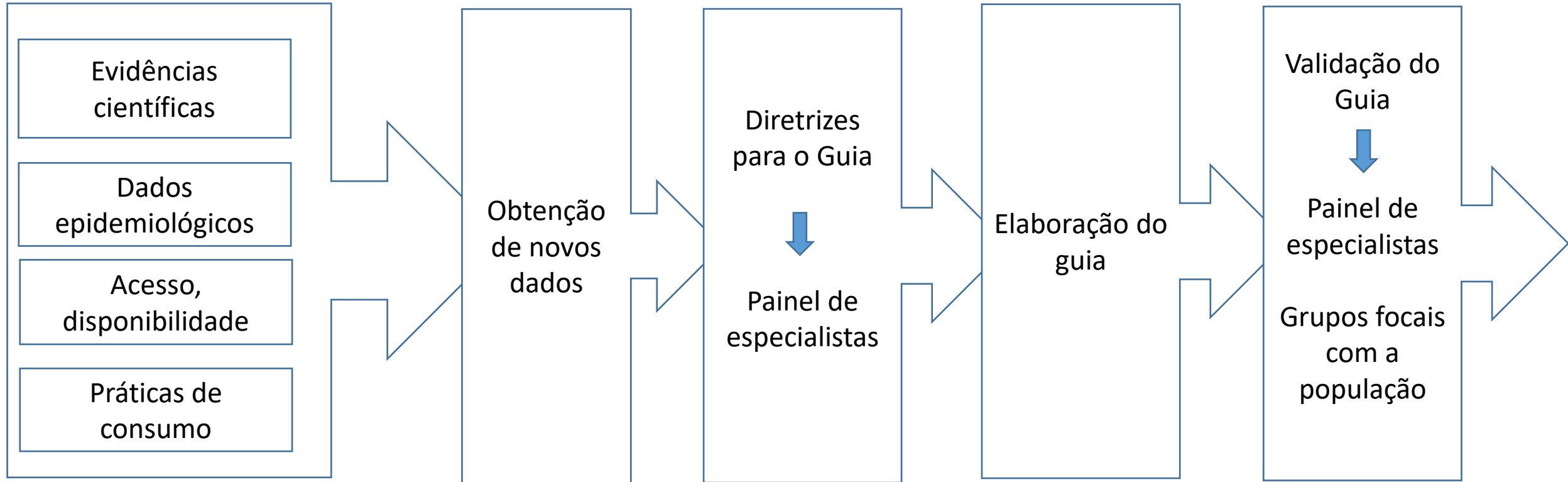


PEPINO



PIMPINELA





Métodos:

- 1- obtenção de novos dados,
- 2- a elaboração da diretriz que será validada por painel de especialista,
- 3- a produção da proposta de guia alimentar e conseqüentemente a sua validação;
- 4 aprovação pelo painel de especialista e a população.

A primeiramente etapa se baseou na recolha das evidências científicas sobre a elaboração do guia alimentar, informação dos dados epidemiológicos de STP, e se elaborou um questionário para conhecer o acesso, disponibilidade e a pratica de consumo alimentar.